

Ejercicios aeróbicos, de coordinación y saltos

Se pueden hacer las líneas con cinta de papel, remeras enrolladas, etc

A continuación, hay dos link con diferentes ejercicios para hacer, la idea es que hagan bloques de 3 ejercicios para hacer un intermitente de 20 segundos de trabajo por 20 de descanso. Y entre cada bloque se va a hacer una recuperación total (4 o 5 minutos)

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0

<https://www.youtube.com/watch?v=6RRkxq5rhy4>

Cada ejercicio se va a hacer dos veces quedando de la siguiente manera

Bloque 1: ejercicio 1 x 20'', 20'' de recuperación, ejercicio 1 x 20'', 20'' de recuperación, ejercicio 2 x 20'', 20'' de recuperación, ejercicio 2 x 20'', 20'' de recuperación, ejercicio 3 x 20'', 20'' de recuperación, ejercicio 3 x 20'', 20'' de recuperación.

Se deben hacer en lo posible 5 bloques por cada sesión de entrenamiento

Para los que tengan escaleras en sus casas

Entrada en calor

- Subir la escalera caminando de un escalón a la vez y bajar de la misma forma durante 5 minutos
- Subir los escalones (de uno a la vez) saltando con los dos pies al mismo tiempo y con una separación entre ambos de 20 cm aprox. Los escalones donde lo vas a hacer deben ser mas cortos, pero mejor porque lo usamos como entrada en calor. Si vez que lo podes de hacer saltando de a dos lo haces



Parte aeróbica

- Subir trotando la escalera de a un escalón a la vez y bajar trotando y bajas caminando. 3 bloques de 3 minutos cada uno
- Subir trotando la escalera de a dos escalones y bajar caminando. 3 bloques de 3 minutos cada uno

Parte de fuerza básica

3 vueltas de los siguientes ejercicios

- Abdominales isométricos durante 30 segundos



- 10 extensiones de brazos

- Cuádriceps isométricos durante 1 minutos



- Abdominales cortitos 25 repeticiones

- 10 espinales con cada lado (se llama superman en cuadrupedia)



Parte de fuerza más completa

Deben hacerlo en forma de circuito: cada uno estará compuesto por uno de abdominales, uno de tren inferior, y uno de superior.

Una vez finalizado el primer circuito, comienzan con el segundo donde también harán un ejercicio de cada recuadro

DIA 1 (2 vueltas)

abdominales	superiores	50	https://www.youtube.com/watch?v=MdoleC5iLgo https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts https://www.youtube.com/watch?v=hsgOc1ggSVQ
	inferiores	80 (40 cada pierna)	
	oblicuos	20 de cada lado	
tren inferior	estocadas hacia atrás	10 c/lado	https://www.youtube.com/watch?v=MpumH6xDFE4 https://www.youtube.com/watch?v=eWuP2nSEKoE https://www.youtube.com/watch?v=GITLMV0pkFo
	elevacion de pelvis	15 con cada pierna	
	sentadillas	30	
tren superior	bicepscon toalla (segundo 25 del video)	15	https://www.youtube.com/watch?v=OhFmad4BDOY https://www.youtube.com/watch?v=vINAh61WNZg
	extensiones de brazos	15	
	press militar de hombros (botella de agua)	15	

DIA 2 (2 vueltas)

abdominales	plancha	1'30"	https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw
	inclinaciones laterales	30 c/lado	https://www.youtube.com/watch?v=3xBFyjLGWTU
	abdominales largos	30	https://www.youtube.com/watch?v=JTyW-DDHVAA
tren inferior	subida al banco	10 c/lado	https://www.youtube.com/watch?v=7Y6q70VULmY
	cuadricepsisometricos	1'30"	https://www.youtube.com/watch?v=oMIDtQCPWM
	sentadillas sumo	15	https://www.youtube.com/watch?v=QWRlcesV2MU
tren superior	triceps en banco	15	https://www.youtube.com/watch?v=PYagguXgT8
	bicepstrx (segundo 25 del video)	15	https://www.youtube.com/watch?v=OhFmad4BDOY
	remo trx (primer ejercicio del video)	15	https://www.youtube.com/watch?v=OhFmad4BDOY